

## Constructos da má qualidade do sono em adolescentes: fatores associados

### *Constructs of poor sleep quality in adolescents: associated factors*

Lailah Maria Luiza Gonzaga Cavalcanti<sup>1</sup> <https://orcid.org/0000-0002-6029-2338>

Rodrigo Antunes Lima<sup>2,3</sup> <https://orcid.org/0000-0002-7778-2616>

Caroline Ramos de Moura Silva<sup>2</sup> <https://orcid.org/0000-0002-8727-0024>

Francys Paula Cantieri<sup>2</sup> <https://orcid.org/0000-0002-1132-4540>

Mauro Virgílio Gomes de Barros<sup>2</sup> <https://orcid.org/0000-0003-3165-0965>

Fernanda Cunha Soares<sup>2</sup> <https://orcid.org/0000-0003-3165-0965>

<sup>1</sup>Graduada, Escola Superior de Educação Física, Grupo de Pesquisa em Estilo de Vida e Saúde (GPES), Universidade de Pernambuco, Recife, PE, Brasil

<sup>2</sup>Doutor(a), Escola Superior de Educação Física, Grupo de Pesquisa em Estilo de Vida e Saúde (GPES), Universidade de Pernambuco, Recife, PE, Brasil

<sup>3</sup>Doutor, Institute of Sport Science, University of Graz, Mozartgasse 14, Graz, Austria

E-mail do autor correspondente: lailahcavalcanti@gmail.com

## RESUMO

**Objetivo:** Avaliar os fatores associados à qualidade do sono em adolescentes. **Percorso**

**Metodológico:** Estudo transversal observacional de base escolar com 1296 adolescentes. Dados foram obtidos por meio de questionário. A qualidade do sono foi mensurada através do Questionário “*Pittsburgh Sleep Quality Index*”. O IMC foi calculado a partir da relação peso e altura levando em consideração o sexo e a idade. Foram utilizadas regressões lineares e logísticas multiníveis que avaliaram os fatores associados à qualidade do sono.

**Resultados:** 53% dos adolescentes referiram má qualidade do sono. Adolescentes com maior risco de depressão eram 3,45 vezes mais propensos a ter má qualidade do sono (IC95%:2,04-5,81), bem como adolescentes com maior risco de depressão foi associado a todos os domínios relacionados a qualidade do sono. Cada unidade adicional no escore de ansiedade social apresentou 1,03 (IC95%:1,01-1,05) mais chance dos adolescentes terem má qualidade do sono. **Considerações Finais:** A má qualidade do sono é altamente prevalente entre estudantes do ensino médio. Ansiedade social e, especialmente, maior risco de depressão foram determinantes da má qualidade do sono. Mudanças na latência do sono, distúrbios do sono e disfunção do sono diurno parecem ser relevantes para a má qualidade do sono.

**Descritores:** Sono, Depressão, Ansiedade, Adolescentes

**ABSTRACT**

**Objective:** To evaluate factors associated with poor sleep quality in adolescents, as well as factors associated with sleep quality domains. **Methodological Path:** A cross-sectional study with 1,296 students of the state of Pernambuco. Data were obtained through a questionnaire. Sleep quality was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index. BMI was calculated from the ratio of weight and height squared. Multilevel linear and logistic regressions evaluated factors associated with sleep quality. **Results:** 53% of adolescents reported poor sleep quality. Adolescents at higher risk of clinical depression were 3.45 times more likely to have poor sleep quality (95% CI: 2.04-5.81), and each additional unit in the social anxiety score presented 1.03 (95% CI: 1.01-1.05) higher odds of adolescents having poor sleep quality. Adolescents with depressive symptoms had higher sleep latency, greater sleep disturbance, and greater daytime sleep dysfunction. Social anxiety was associated with sleep latency, sleep disturbance and daytime sleep dysfunction. Higher risk of clinical depression was associated with all domains related to sleep quality. **Final Considerations:** Social anxiety and especially higher risk of clinical depression were determinants of poor sleep quality. Changes in sleep latency, sleep disturbance and daytime sleep dysfunction appear to be relevant to poor sleep quality.

**Keywords:** Sleep quality; Depressive symptomatology; Anxiety; Adolescents